

Sendung vom 15. September 2018

Redaktion: Klaus Brock

Preiswert und schnell – Köstlich kochen

Risotto mit roten Linsen	2
Scharfe Spaghetti	4
Pasta mit Weißen Bohnen	6
Aufstrich aus Bohnenkernen	8
Bulgur mit Zwiebeln und Hähnchenbrust	9
Ayran	10

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/preiswert-und-schnell-106.html>

Preiswert und schnell – Köstlich kochen

Wir wollen hier den Beweis antreten, dass man mit wenig Aufwand was Gutes auf den Tisch bringen kann. Denn immer wieder kriegen wir zu hören: Ich kann es mir nicht leisten, immer so gut zu kochen.

Man kann durchaus auch mit geringen Mitteln köstliche Gerichte zaubern. Nicht umsonst stammen doch die meisten Lieblingsgerichte aus der sogenannten Arme-Leute-Küche.



Risotto mit roten Linsen

Alles zusammengerechnet: Kostenpunkt ca. 1 Euro pro Person – ergibt ein wunderbares Essen, von dem drei bis vier Leute satt werden. Da kann man sich sogar noch einen Salat dazu leisten. Oder sogar ein Stückchen Parmesan.



Zutaten für drei bis vier Personen:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Esslöffel Öl
- 200 g Rundkorn-Reis
- 150 g rote Linsen
- Salz & Pfeffer
- 1 kleines Glas Weißwein
- ca. 1,2 l Brühe

Außerdem:

- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 kleines Stück Butter
- eventuell etwas frisch geriebener Parmesan
- und eine Handvoll Kräuter: Petersilie, Schnittlauch oder Kerbel

Verarbeitung:

- Zwiebel und Knoblauch würfeln, beides in etwas Öl andünsten. Sobald die Zwiebeln glasig sind, den Reis in den Topf schütten und mitdünsten. Schließlich die roten Linsen unterrühren. Wenn alles schön glänzt, salzen, pfeffern und mit einem Schuss Weißwein ablöschen.
- Den Risotto langsam garziehen lassen, immer wieder schöpfkellenweise heiße Gemüsebrühe angießen und dabei rühren, bis die Reiskörner den richtigen Biss haben. Das dauert rund 20 Minuten, und dann sind auch die Linsen gar. Zum Schluss nochmals abschmecken, eventuell mit einem Spritzer Zitronensaft würzen. Und ein paar Kräuter und den Käse einrühren.

Tipps: So eine Gemüsebrühe entsteht praktisch nebenbei und für wenig Geld, wenn man stets beim Gemüseputzen die Schalen und Abschnitte nicht wegwirft, sondern mit Wasser bedeckt. Salz, ein paar Pfefferkörner, Lorbeerblatt hinzu und eine Weile auskochen. Was nicht gleich verbraucht wird, einfrieren, am besten in kleinen Portionsbechern. So hat man immer gleich die nötige Menge wieder zur Hand.

- Beim Öl sollte man jedoch auch mit kleinem Geldbeutel nicht an der Qualität sparen. Man muss für ein gutes Olivenöl 9 bis 12 Euro für eine $\frac{3}{4}$ Literflasche

rechnen. Aber schließlich verwendet man es nur esslöffelweise, dann kommt man lange damit aus. Für den Hausgebrauch verwendet man am besten ein ordentliches Sonnenblumen- oder Erdnussöl. Da ist man bereits mit ca. 2 Euro beim Liter dabei, und damit kann man eine ganze Menge kochen.

Servieren: In vorgewärmten tiefen Tellern anrichten.

Getränk: Ein Glas Wein dazu muss auch nicht die Welt kosten. Wir haben einen erstklassigen Riesling QbA von der Nahe geöffnet - die Flasche für 4,70 €.

Scharfe Spaghetti

Dass ein Spaghetti-Gericht nicht viel kosten muss und trotzdem immer hervorragend schmecken kann, weiß inzwischen jedes Kind. Die berühmtesten Billig-Spaghetti sind ja wohl "Aglio e olio" – also mit Knoblauch und Öl. Das sind die Zutaten, die in Italien auch der Ärmste im Küchenschrank hat. Auch diese Version kostet nicht sehr viel mehr und schmeckt überaus pffiffig.



Zutaten für vier Personen:

- 500 g Spaghetti
- Pfeffer & Salz
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 3-4 getrocknete Chilis
- 30 g Speck in dünnen Scheiben
- 1 EL Tomatenkonzentrat
- 2 EL Öl
- 1 kleine Lauchstange
- Zucker

Zubereitung:

- Zuerst das Nudelwasser aufsetzen: in einem großen Topf mindestens 4 - 5 Liter. Sobald es kocht, pro Liter 25 Gramm Salz hinzugeben, und die Pasta darin versenken. Sobald diese unter die Wasseroberfläche gelangt sind, gut umrühren, damit sie nicht zusammenkleben.
- Für den Sugo Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, aus den getrockneten Chilis die Kerne schütteln, denn die bringen keine angenehme, sondern eine eher peinigende Schärfe – deshalb lieber entfernen. Alles mit wenig Öl in einer Pfanne andünsten, zusammen mit dem in feine Streifen geschnittenen Speck und den Lauchringen. Salzen, pfeffern und eine Prise Zucker hinzufügen.
- Dann das Tomatenkonzentrat zugeben, mitrösten und gut verrühren. Mit einer kleinen Kelle Nudelwasser ablöschen und alles zusammen zwei Minuten schmurgeln lassen.
- Schließlich die tropfnassen Spaghetti untermischen. Wenn Käse dazu kommen soll, dann jetzt.

Servieren: Diese herrliche Pasta in einem vorgewärmten, tiefen Teller anrichten. Dazu serviert Moritz ein Glas Rotwein, nämlich einen chilenischen Merlot, der sauber gemacht ist, aber nicht mehr als 2,99 € gekostet hat.

Tipp: Natürlich geht's auch ohne Käse – manche bevorzugen sogar diese Variante. Käse gibt jedoch noch mehr Kraft. Etwas Parmesan also, oder Grana Padano (die einfachere und etwas billigere Schwester des edlen Parmesan). Oder einen anderen festen Schnittkäse. Und den könnte man auch nicht gerieben, sondern in feine Streifen geschnitten einfach untermischen. Hartkäse kauft man am besten am Stück.

Pasta mit Weißen Bohnen

Dieses Gericht gehört zu Martinas absoluten Favoriten und ist unwiderstehlich. Pasta ist nun mal das vielseitigste Ohne-viel-Geld-Gericht. Und dann braucht man weiße Bohnenkerne dazu, auch eine Zutat, die nicht viel kostet und mit der sich eine Menge anstellen lässt. Mit einer Tüte hat man Material für eine ganze Reihe von köstlichen Lieblingsgerichten. Dass die Bohnenkerne ihre Zeit brauchen bis sie gar sind, macht nichts. Es bedeutet nur, dass man rechtzeitig daran denken muss. Und das ist schließlich keine extra Mühe.



Zutaten für drei bis vier Personen:

- 200 g weiße Bohnenkerne
- Salz & Pfeffer
- 1 große Zwiebel
- 3-4 Knoblauchzehen
- 2 EL Öl
- ½ kleine Dose Tomaten (oder passiertes Tomatenfleisch, oder Tomatenmark)
- 1 kleine Chilischote
- 250 g Pasta (Penne, Farfalle, zerbrochene Maccaroni -ganz nach Gusto und Vorrat),
- Petersilie
- 2-3 EL geriebener Parmesan
- evtl. 1 frisches Salbeiblatt

Zubereitung:

- Die Bohnen mit zwei guten Handbreit gesalzenem Wasser bedeckt aufkochen, dann zugedeckt knapp unter dem Siedepunkt ca. 2 Stunden gar ziehen lassen. Wer will, gibt ein Salbeiblatt und Knoblauch dazu.

Tipp: Ganz wichtig, den Hülsenfrüchten von Anfang an Salz ins Kochwasser geben, sonst bleiben sie fad und schmecken langweilig. Sie werden trotzdem weich und zart, vorausgesetzt, man lässt sie nicht sprudelnd kochen, sondern nur bei milder Hitze gar ziehen.

- Zwiebel und Knoblauch hacken und im heißen Öl andünsten. Die Tomaten oder passiertes Tomatenfleisch zufügen.
- Salzen, pfeffern und die Chilischote dazu. Etwas Brühe oder Nudelwasser begeben und eine Weile leise köcheln, bis sich alles gut vermischt hat. Dann die Bohnenkerne dazu. Alles miteinander zehn Minuten schmurgeln.

- Schließlich die Pasta unterrühren und den Käse – am Ende noch gehackte Petersilie oder ein anderes Kraut von der Fensterbank.

Servieren: Alles gut mischen, dann in tiefen Tellern anrichten.

Beilage: Braucht's keine – vielleicht ein Stück Brot, zum Sauberwischen des Tellers.

Getränk: Ein Südtiroler Rotwein oder St. Magdalener aus Bozen. Moritz hat einen leckeren Nero d'Avola aus Sizilien gefunden, die Flasche zu 1,99 Euro.

Tipp: Eine halbe Tasse Bohnenkerne aufbewahren. Daraus entsteht im Handumdrehen ein wunderbarer Aufstrich für Crostini.

Aufstrich aus Bohnenkernen

Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 1 Tasse gekochte Bohnenkerne
- 3 - 4 Knoblauchzehen
- 1 Händchen Petersilienblätter
- 1 Stück Zitronenschale
- Salz & Pfeffer
- etwas Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl



Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixbecher füllen und mit dem Pürierstab aufmixen, bis eine duftende, cremartige Paste entstanden ist. Kräftig abschmecken, auf dünne Brotscheiben streichen - und schon hat man einen kleinen Happen zum Glas Wein.

Tipp: Für Crostini altbackenes Brot (Weiß- oder Graubrot, ganz nach Vorrat) auf der Aufschnittmaschine in dünne Scheiben schneiden. Entweder an der Luft oder im Backofen trocknen – in einer luftdichten Dose aufbewahren, so hat man immer was im Haus, wenn Gäste kommen.

Bulgur mit Zwiebeln und Hähnchenbrust

Der türkische Hartweizengrieß Bulgur (der in den arabischen Ländern Couscous heißt) kostet wenig und reicht lange.



Zutaten für vier Personen:

- 100 g Bulgur
- ¼ l Brühe
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprikaschote
- 2 EL Öl
- 200 g Hähnchenfleisch
- 1 TL Speisestärke
- ½ Tasse Brühe
- 1 Prise Zucker
- evtl. 1 Chili
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Handvoll Kräuter

Zubereitung:

- Bulgur auf einer flachen Platte verteilen, mit der heißen Brühe tränken und einweichen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen, halbieren, in schmale Segmente schneiden, den Knoblauch hacken.
- Das Hähnchenfleisch quer zur Faser (die hier schräg verläuft – also darauf achten) in feine Streifen schnetzeln. Mit der Stärke überpudern, sie gründlich einarbeiten.
- Das Hähnchenfleisch im Wok oder in einer Pfanne im heißen Öl auf starkem Feuer kurz anbraten, salzen, pfeffern. Dann in der Mitte Platz für die Zwiebeln schaffen. Diese salzen und pfeffern und mit etwas Zucker bestreuen, damit sie regelrecht karamellisieren.
- Chili, Knoblauch und Paprikastreifen zufügen. Zum Schluss noch die fein geschnittene Frühlingszwiebel. Unter stetem Rühren und Schwenken braten.
- Den Bulgur hinzu, mit etwas Brühe ablöschen und einkochen. Immer wieder mit einigen Körnchen Salz würzen, sobald eine neue Zutat im Wok landet. Am Ende gehackte Kräuter untermischen – sieht toll aus und schmeckt einfach umwerfend.

Beilage: Vielleicht noch etwas Brot dazu.

Getränk: Einen herzhaften Weißwein oder ein Pils.

Ayran

Der wundervolle türkische Joghurtdrink, der so erfrischend und bekömmlich ist.

Zutaten für vier Personen:

- 250 g Vollmilch-Joghurt
- ½ l eiskaltes Wasser
- einige Eiswürfel
- 1 Salzprise
- 1 Messerspitze Kreuzkümmel



Zubereitung:

Den Vollmilchjoghurt mit den übrigen Zutaten in einen hohen Mixbecher füllen. Mit dem Pürierstab aufschlagen. Mit viel Schaum in hohen Gläsern servieren.

Glasierte Bananen

Bananen sind ja einfach unglaublich preiswert. Und so schmecken sie richtig gut.

Zutaten für vier Personen:

- 100 g Mehl
- 200 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- ½ TL Backpulver
- 4 reife Bananen
- Öl zum Ausbacken
- 250 g Zucker
- 100 ml Wasser für Karamell



Zubereitung:

- Einen Teig rühren, aus Mehl, Wasser und der Salzprise. Eine halbe Stunde quellen lassen, erst dann das Backpulver unterrühren.
- Die Bananen schälen, schräg in zentimeterdicke Scheiben schneiden. In den Teig geben, dann einzeln mit Hilfe von zwei Gabeln herausfischen, abtropfen und schwimmend im siedenden Öl langsam golden backen. Dabei nicht zu viele Stücke auf einmal ins Fett geben, sonst kleben sie aneinander.
- Unterdessen den Zucker mit wenig Wasser aufkochen, dann etwa 5 Minuten zum dicken Sirup oder Karamell kochen. Die gebackenen Bananenstücke darin wenden, bis sie davon überzogen sind. Herausheben, sofort in eiskaltes Wasser werfen und darin abkühlen. Jetzt wird die Zuckerschicht glashart und glänzend. Und innen das weiche Bananenfleisch – einfach unwiderstehlich. Sofort verspeisen, damit die schöne Kruste nicht aufweicht.

Wichtig: Die Schüssel mit dem kalten Wasser und den Eiswürfeln muss dicht neben dem Frittiertopf stehen, damit die frisch gebackenen Bananenfritters sofort abgekühlt werden können.